Lieblings-Baguette

Die herrlichen Baguettes überzeugen durch die krosse Kruste, himmlisch softe Krume und kinderleichte Zubereitung!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 3 Baguettes

Für den Teig:
360g Mehlmischung Mix Brot von Schär*
2 gestrichene TL (4g) Flohsamenschalenpulver
1,5 TL Salz
25g Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
300ml lauwarmes Wasser
80g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
1 EL Speiseöl

Außerdem:
Glutenfreies Mehl zum Formen

1. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt und Öl zum Mehlgemisch geben und alles einige Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in der Rührschüssel belassen und 30 Minuten, abgedeckt mit einem

Geschirrtuch, bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Unterdessen den Backofen für den Aufgehvorgang vorbereiten: **Hierzu den Backofen für 10 Minuten auf 50 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen, dann den Backofen ausschalten und weitere 10 Minuten warten, bis sich eine Temperatur von etwa 30 Grad eingestellt hat. Die Temperatur von rund 30 Grad ist sehr mild und angenehm. Der Aufgehvorgang im lauwarmen Ofen ist die beste Möglichkeit, damit Hefeteig perfekt aufgeht, denn so sind die Teiglinge vor Zugluft geschützt und können sich voll entfalten!**
3. Anschließend den Teig kurz kneten, damit entstandene Luftbläschen entweichen können.
4. Den Teig in drei Stücke teilen und jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang formen. Jeden bemehlten Teigstrang** auf ein Baguetteblech legen. An einem warmen Ort (im vorbereiteten Backofen) 30 Minuten aufgehen lassen. Nach der halben Aufgehzeit die Teiglinge mehrmals schräg einschneiden. Die Teiglinge aus dem Ofen nehmen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, und den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gleich zu Beginn eine Fettpfanne oder Auflaufform auf den Backofenboden stellen.
5. Die Teiglinge in den vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Zu Beginn 200ml Wasser (nicht zu kalt!) in die Form auf dem Backofenboden gießen, sodass sich ein Dampfstoß entwickelt. Backofentüre rasch schließen! Dann die Temperatur auf 200 Grad O/U reduzieren und weitere 15 – 18 Minuten backen.
6. Die fertigen Baguettes aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

***Das Rezept ist auf die Mehlmischung Mix Brot von Schär abgestimmt! Wird eine andere glutenfreie Mehlmischung verwendet, so ist mit einem anderen Backergebnis zu rechnen, da der Flüssigkeitsbedarf nicht abgestimmt ist. Das Rezept enthält unbezahlte und unaufgeforderte Werbung für Schär.**

**Werden die Teigstränge gut bemehlt, so erhalten die fertigen

Baguettes eine rustikale Optik und können direkt auf das Baguette-Blech gelegt werden. Ist eine glattere, goldbraune Optik gewünscht, so sollte das Baguette-Blech mit Backpapier ausgelegt und die Teigstränge vor dem Aufgehvorgang mit Speiseöl eingepinselt werden.

Milchfrei – Tipp: Veganen Joghurtersatz auf Kokos-, Soja- oder Mandelbasis verwenden.




rezepte-glutenfrei.de


rezepte-glutenfrei.de


rezepte-glutenfrei.de